

# Cinco-Dos-Uno-¡Casi Nada!

Nemours Health and Prevention Services (NHPS) está comprometida a ayudar a las personas a comprender las causas y consecuencias de tener un peso no saludable. *5-2-1 Casi Nada* es nuestra manera de fomentar un estilo de vida más saludable para los niños y sus familias. Se trata simplemente de seguir estas sugerencias y consejos para hábitos alimenticios más saludables y actividad física:



## FRUTAS Y VERDURAS

**Cinco** se refiere a cinco o más porciones de frutas y verduras por día. Las frutas y verduras tienen una gran cantidad de nutrientes que combaten las enfermedades y aportan energía de forma natural.

- Sirva al menos una porción de verdura o fruta con cada comida y merienda. Pruebe todos los colores.
- Aderece las verduras con una salsa baja en grasa. Envuélvalas en pan árabe de trigo integral. Añada algunas sobre su pizza.
- Pruébelas más de una vez. A veces, los niños necesitan probar varias veces (10 ó más) para tomarle el gusto a ciertos alimentos.



## HORAS FRENTE A LA PANTALLA

**Dos** significa que no debe pasar más de 2 horas por día frente a una pantalla, lo que incluye la televisión, los videojuegos y el uso recreativo de la computadora. Varios estudios demuestran una correlación entre ver televisión y la obesidad.

- ¡Sea un modelo de conducta! Limite el tiempo que usted mismo pasa frente a la pantalla. En cambio, juegue, salga a caminar o cocine con sus hijos.
- Mantenga el televisor en un lugar central y fuera de la habitación de su hijo(a).
- Apague el televisor durante la cena y aproveche el momento para hablar sobre su día.



## HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

**Uno** significa una hora o más de actividad física diaria. La actividad física, especialmente cuando hace que el corazón bombee más deprisa, es esencial para mantener un peso saludable y una buena salud general. Los niños criados en familias activas tienden a ser adultos activos.

- Planifique una actividad física para la familia todos los fines de semana. Permita que sus hijos se turnen para elegir la actividad.
- Hay muchas formas de mantenerse activo: caminar, bailar, trabajar en el jardín y barrer las hojas, todas son buenas maneras de ejercitar el corazón.
- 10 minutos en esto, 10 minutos en lo otro, y cuando menos se dé cuenta, lleva una hora de actividad física.



## BEBIDAS AZUCARADAS

**Casi nada** se refiere a casi nada de bebidas azucaradas o endulzadas: no más de 2 porciones por semana de refrescos o gaseosas, bebidas para deportistas y bebidas de fruta que no sean 100% naturales. Durante las últimas décadas el consumo de refrescos se ha duplicado entre las niñas y triplicado entre los varones.

- Opte por el agua. Agregue una rodaja de lima o limón o un chorrito de jugo para añadir sabor.
- Beba agua, leche y jugo 100%. Sus hijos aprenden a partir de su ejemplo.
- Evite llevar a su casa refrescos o gaseosas y bebidas para deportistas. Si las tiene en casa, los niños las beberán.

## Acercas de NHPS

Nemours Health and Prevention Services (NHPS), una organización sin fines de lucro con sede en Newark, Delaware, trabaja con las familias y organizaciones comunitarias para ayudar a que los niños crezcan sanos. Nuestro objetivo es impulsar cambios de largo plazo en las políticas y prácticas que promueven la salud infantil y aprovechar los puntos fuertes y los recursos de la comunidad para lograr el mayor impacto en el mayor número de niños. Una de nuestras áreas de énfasis inicial es la prevención de la obesidad infantil a través de la promoción de estilos de vida saludables, cuyo eje central es la campaña 5-2-1 Casi Nada

NHPS es la más nueva división de Nemours, uno de los sistemas de atención pediátrica más grandes de la nación, que administra el Alfred I. duPont Hospital for Children y los centros de atención para pacientes ambulatorios ubicados en todo el Valle de Delaware y el centro y norte de Florida. NHPS amplía el alcance de Nemours más allá de la atención médica para considerar la salud integral del niño dentro de su familia y comunidad.

